

VU Research Portal

‘Overleven begint bij gezonder leven en eten’

Seidell, Jaap; Halberstadt, J.

published in

Het Parool

2020

document version

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

Seidell, J., & Halberstadt, J. (2020). ‘Overleven begint bij gezonder leven en eten’. *Het Parool*, 2020(maart 29). <https://www.parool.nl/columns-opinie/overleven-begint-bij-gezonder-leven-en-eten~b3c308ec/>

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl

Van gratis nieuws word je niet wijzer, maar van Het Parool wel.

[Lees waarom](#)



Het Parool



Voorpagina

Amsterdam

Nederland

Wereld

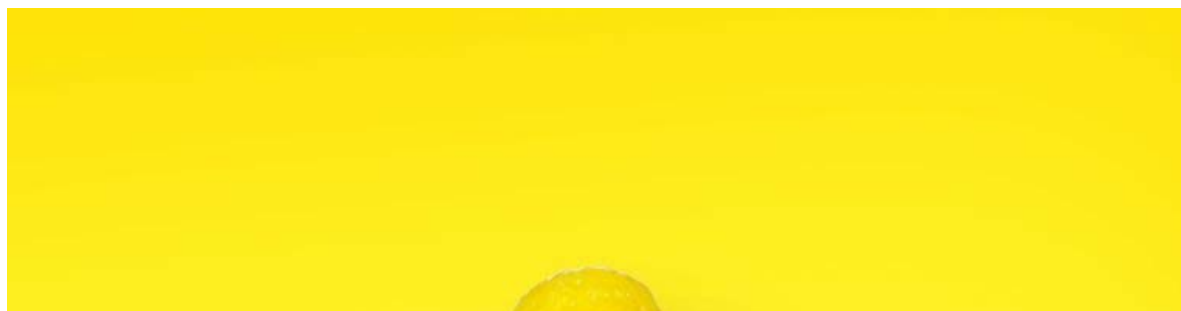
Kunst & Me

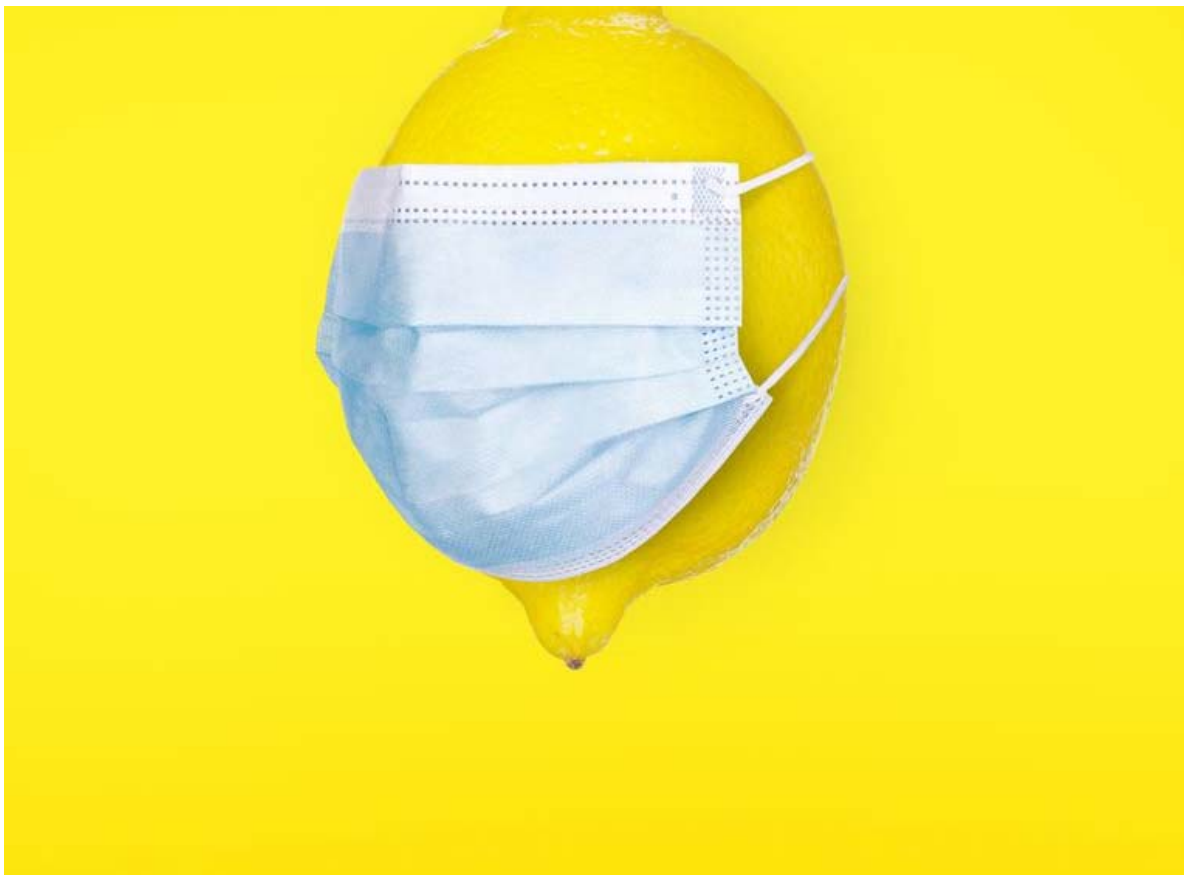
Opinie

‘Overleven begint bij gezonder leven en eten’

Mensen met obesitas en diabetes hebben een grotere kans om op de ic terecht te komen. We moeten gezonder leven, stellen Jutka Halberstadt en Jaap Seidell.

Jutka Halberstadt en **Jaap Seidell** 29 maart 2020, 10:00





BEELD GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Een gezonder voedselsysteem waardoor overdracht van virussen van dieren op mensen kan worden voorkomen, zoals donderdag in deze krant werd bepleit, is belangrijk. Maar niet alleen dat aspect van ons voedselsysteem heeft nu aandacht nodig.

Het beloop van meerdere virusinfecties blijkt in belangrijke mate bepaald door gevolgen van een ongezonde leefstijl. Bij Covid-19 is een ernstige longontsteking de belangrijkste oorzaak van een ongunstig of fataal beloop. Het is niet verwonderlijk dat rokers met aangetaste longen het daarbij slechter doen dan mensen die nooit gerookt hebben.

Mensen met hart- en vaatziekten, diabetes type 2, een te hoge bloeddruk en obesitas hebben in het algemeen een verhoogde kans op complicaties na een ernstige virusinfectie. Voorlopige gegevens uit Italië en het Verenigd Koninkrijk laten zien dat dit

ook het geval is bij een ongunstig of zelfs fataal beloop van Covid-19. De precieze impact is nog niet goed vast te stellen, maar bij eerdere griepetijdvakken bleek bijvoorbeeld dat mensen met obesitas en diabetes relatief vaak moesten worden opgenomen op de intensive care. Zij hadden een verhoogd risico om te overlijden.

Overigens geldt ook dat mensen die ondervoed zijn of een tekort hebben aan bepaalde voedingsstoffen kwetsbaarder zijn bij een ernstige virusinfectie. En mensen die te weinig bewegen of last hebben van chronische stress of slaapttekort doen het ook relatief slecht.

Ultrabewerkt voedsel

Obesitas heeft ogenschijnlijk niets met influenza of corona te maken, maar kan dus toch een rol spelen. Vetcellen produceren bioactieve stoffen die ontstekingen bevorderen. Bij overmatige vetopslag kan dat leiden tot chronische laaggradige ontstekingen in het lichaam en daarmee tot een minder goed werkend immuunsysteem.

Antivirale middelen en vaccins zijn dan ook minder effectief bij mensen met obesitas. Daarnaast is de longfunctie van mensen met obesitas vaak al verminderd, wat de kans op ernstige ademhalingsproblemen verhoogt.

Daarbovenop blijkt dat mensen met obesitas, als ze influenza hebben opgelopen, langer ziek zijn en ook nog langer besmettelijk blijven.

Chronische ziekten als obesitas zijn voor een groot deel het gevolg van een ongezonde leefstijl: te weinig bewegen en een ongezonde voeding. Het overmatige aanbod van ultrabewerkt voedsel en dranken in de winkels bevordert de overmatige inname van geraffineerde zetmeelproducten, evenals die van vetten en

toegevoegde suiker en zout. Dit leidt ertoe dat steeds meer mensen obesitas en andere chronische welvaartsziekten krijgen.

Lokaal voedselsysteem

Een ongezond eetpatroon kan dus ook bijdragen aan een ongunstiger beloop van epidemieën van infectieziekten.

Wat te doen? Een goed werkend immuunsysteem krijg je niet door midden in een epidemie je leef- en eetgewoonten tijdelijk drastisch te gaan veranderen. *Quick fixes* bestaan niet hiervoor. Goede weerstand bouw je het beste op door, liefst al vanaf de vroege jeugd, structureel gezond te leven en te eten.

De overheid neemt landelijk haar verantwoordelijkheid voor het indammen en verzachten van de gevolgen van de huidige uitbraak van corona. Hopelijk voelen de lokale, landelijke en internationale overheden nu ook de verantwoordelijkheid om preventief de gevolgen van de onvermijdelijke toekomstige uitbraken van virusziekten enigszins te beperken. Dit kunnen ze doen door nog intensiever in te zetten op een mondiaal, landelijk en lokaal voedselsysteem dat gezond eten stimuleert en het consumeren van ongezond voedsel ontmoedigt.





Jutka Halberstadt (I) is psycholoog en universitair docent kindero obesitas bij de Vrije Universiteit Amsterdam en **Jaap Seidell** is hoogleraar voeding en gezondheid bij de Vrije Universiteit Amsterdam. BEELD MAARTEN STEENVOORT



MEER OVER JAAP SEIDELL VERENIGD KONINKRIJK JUTKA HALBERSTADT ITALIË
GEZONDHEID ZIEKTEN DIEET MEDISCHE BEHANDELING JUTKA HALBERSTADT JAAP SEIDELL

**GEEF NIEUWS
DE RUIMTE**

Het Parool

Columns & Opinie



Derk Sauer

Rusland ontdekt dat een virus niet naar leeftijd kijkt



Lezers over het coronavirus

‘Bedankt aardige medewerkers van Albert Heijn’

Plus Hein de Kort



Plus James Worthy

Als je zo hard blijft gaan, krijgt dat virus je nooit te pakken



Plus Spaan geeft punten

Mooi dat Donny zei dat Appie het eerste had gehaald



Het hoogste woord

Zo levert u een bijdrage aan de opiniepagina

Nieuws

Van onze adverteerders

Wilt u belangrijke informatie delen met Het Parool?

Tip hier onze journalisten

Algemeen

Contact

Privacystatement

Abonnementsvoorwaarden

Gebruiksvoorwaarden

Cookiebeleid

Meer Parool

Abonneren

Nieuwsbrieven

Service

Klantenservice

Krant niet bezorgd?

Mijn profiel

Vakantieservice

Adverteren

Losse verkoop

Navigeer

Archief

Op alle verhalen van Het Parool rust uiteraard copyright. Linken kan altijd, eventueel met de intro van het stuk erboven.

Wil je tekst overnemen of een video(fragment), foto of illustratie gebruiken, mail dan naar copyright@parool.nl.

© 2020 DPG Media B.V. - alle rechten voorbehouden